

Alkuverryttelyvinkkejä



Alkuverryttely tehostaa urheilusuoritukseen valmistautumista, ehkäisee liikuntavammoja ja kehittää luistelijan fyysisiä ominaisuuksia.

Alkuverryttelyyn olisi hyvä varata aikaa n.10-15 minuuttia (enemmänkin saa käyttää). Jos aikaa on vähemmän, niin tee edes muutama liike, jotta harjoittelusi jäällä olisi tehokkaampaa ja energisempää.

Alkuun on hyvä tehdä ns. yleisverryttelyä, jonka tarkoituksena on saada lihakset lämpimäksi ja yleistä vireyttä paremmaksi, sen jälkeen on hyvä tehdä myös lajikohtaista verryttelyä.

Hölkä

Hyppynaruhyppelyt

Nopeat juoksahdukset (esim. polvennostajuoksu, pakarajuoksu, sivuristijuoksu...)

Raajojen pyörittelyt ja heiluttelut

Ylävartalon kierrot

Lyhyet joustovenytykset

Jalkojen hallitut heitot (eteen, sivulle, taakse)

Hyppelyt (esim. vuoroloikat, vuorohyppy, jännehyppy...)

Alastulo-ojennukset

Kierroshyppy (esim. yksi kierros ja maksimikierros)

Lajihyppy (esim. rittipyörinä+ritti, valssihyppy, akseli...)

Liukuasennot (esim. vaaka, nosturi...)

Jos olet jo laittanut luistimet jalkaan, niin voit silloinkin tehdä muutamia liikkeitä ennen jäälle astumista:

Polvennostot (kuin marssi paikallaan)

Potkut peppuun

Ylävartalon kierrot

Raajojen pyörittelyt ja heiluttelut

Kyykkyyntä meno ja ylösnousu

Tasahyppy

Liukuasennot